

2月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊦	26日(金)13時～	R2.9月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	15日(月)13時～	R1.7月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	16日(火)13時～	H30.8月生まれ
すくすく広場	㊦	15日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊦	3日(水)9時30分～11時	
	㊦	5日(金)10時30分～11時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	㊦	8日(月)	13時10分～14時 ※完全予約制です。必ずご連絡ください。
四種混合		2日(火)、24日(水)	
麻疹・風しん混合		1日(月)	
日本脳炎		12日(金)、22日(月)	
予約日		9日(火)、19日(金)	

㊦=保健文化センター、㊦=白里公民館  
 ◎10か月乳児相談の対象者には、封書で通知をしています。案内の日時でお越しください。  
 ◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

●別表

塩分摂取	BMI 男	BMI 女
多い	24.4	23.4
少ない	23.5	22.0

令和元年度の集団特定健康診査(受診者3,406人)で、尿検査で調べる1日の推定塩分摂取量を測定しました。生活習慣病予防のための塩分摂取量の目安は男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。それと比べると大網白里市民の方の塩分摂取量は多くなっています。

◆なぜ、塩分を過剰に摂取すると生活習慣病を引き起こすのか  
 食事で食塩を大量に摂取すると体内で塩素とナトリウムに分かれ、ナトリウムが血液の中に入り込みます。それが一定の割合を超えてしまうと、体内の水分が血液中に移動して、血液量が増えます。血液が増えると、心臓は以前よりもっと高い圧力をかけてポンプを押しなげなければなりません。これが「高血圧」の状態です。血管は体中の至るところにあります。高血圧によって引き起こされる病気も全身に及びます。例えば、脳の血管は脳卒中、心臓の血管は心筋梗塞、腎臓の血管は腎不全、

足の血管は閉塞性動脈硬化症というように、高血圧はさまざまな病気の引き金となります。高血圧を予防するためにも、減塩が大切です。また、塩分摂取量が多い方と少ない方のBMI(肥満度)の平均値を比較すると、男女とも塩分摂取が少ない方のBMIが標準値(22)に近くなっています(別表)。

食事が多い方は塩分摂取量が多くなる傾向がありますので、肥満傾向の方も塩分の摂取量に注意が必要です。減塩のポイントについては栄養士だよりをご覧ください。

高齢者の肺炎球菌予防接種

〈定期接種〉

対象の方には4月に個別で通知をしています。接種は市内および県内の相互乗り入れ制度に加入している医療機関で受けられます。



①令和3年3月31日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方で23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことが無い方  
 ▼対象外(すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方は保険適用になります)  
 ※4月に通知を受けた方の接種期限は3月31日(水)です。接種を希望する方は早めに医療機関に予約してください。

保健師だより



問い合わせ  
 健康増進課  
 健康増進班  
 ☎0475(72)8321

大網白里市民の推定塩分摂取量の結果を報告します

男性9.6グラム女性9.2グラム(中央値)

図書室だより

- ◎おはなし会
  - ▶日時=毎週(土) 14時30分～
  - ▶会場=図書室会議室
  - ◎中部分室おはなし会
    - ▶日時=毎週(水) 15時30分～
    - ▶会場=中部コミュニティセンター
    - ◎白里分室おはなし会
      - ▶日時=11日(木)を除く 毎週(木) 15時30分～
      - ▶会場=白里公民館
      - ◎今月の展示棚 (1月～2月)
        - 「大河ドラマの偉人たち」 渋沢栄一に関する本を

中心に、歴代大河ドラマ関連本も展示します。どうぞご覧ください。  
 「天璋院篤姫 上・下」 宮尾登美子/著 講談社  
 「論語と算盤」 渋沢栄一/述 大和出版  
 「東京有名人のお墓さんぽ」 人文社  
 「はじめての渋沢栄一」 渋沢研究会/編 ミネルヴァ書房  
 「NHK大河ドラマ大全」 NHK出版  
 「麒麟を呼ぶ」 福島慶太/著 PHP研究所

1日(月)・8日(月)・11日(木・建国記念の日)・15日(月)・22日(月)・23(火・天皇誕生日)・26日(金・室内整理日)

大網白里市図書室 ☎0475(72)8383  
 大網白里市図書室 検索

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

オーラルフレイルって何?

オーラルフレイルという言葉をご存知ですか。これを直訳すると「口の機能の虚弱」となります。口のちょっとした衰えは、やがて心身の機能低下へ続く負の連鎖の入口です。オーラルフレイルは、この連鎖を防ぐために日本で誕生した言葉です。認知度はまだ低いですが、実は65歳以上の方の4割がオーラルフレイルに当てはまるというデータがあります。そして、オーラルフレイルの人は、オーラルフレイルではない人に比べて、要介護リスクや死亡リスクがおおよそ2倍も高いといわれています。オーラルフレイルは訓練をすれば改善します。口の中の変化が気になったら、まずはかかりつけの歯科医院や保健センターの歯科衛生士へご相談ください。

オーラルフレイル 簡単チェックリスト

チェック項目	点数	○・×
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を使っている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができない	1	
歯を磨く回数は1日に2回未満	1	
歯科医院を1年以上受診していない	1	

※○がついた項目の合計点数が3点以上の方は、オーラルフレイルの危険性があります。

簡単バランスクッキング 参加者募集

- ▼日時 2月25日(木)10時～12時
- ▼会場 中央公民館
- ▼内容 フレイル予防に役立つ講話と調理実習
- ▼主催 市生活改善協議会
- ▼募集人数 12人
- ▼定員になり次第締め切り。
- ▼申込方法 健康増進課または電話にて申し込み
- ▼参加費 300円
- ▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、筆記用具
- ※作った料理は持ち帰りとなります。



栄養士だより

減塩で生活習慣病を予防

千葉県は、塩分摂取量が多い県ですが、市特定健診受診者のうち、男性は約3割、女性は約半数の人が県平均より塩分を多く取っているという結果でした(平成27年度県民栄養調査)。  
 男性は7.5グラム未満、女性は6.5グラム未満が1日の塩分摂取量の目安です。薄味にしているという人でも、食べ過ぎると塩分が多くなるため、注意が必要です。

◆減塩の工夫

〈量や回数減らしましょう〉

めん類、練り製品、干物、漬物、せんべいなど

食品例	塩分
カップラーメン1個	6g
はんぺん1枚	1.8g
あじの開き1枚	1.4g
たくあん3切	1g
堅焼きせんべい2枚	1g

〈料理、食べ方の工夫〉

- ・酸味を上手に使う(酢、レモン、ゆず等)
- ・香辛料やスパイスを使う(唐辛子、こしょう等)
- ・めん類の汁は残す
- ・調味料(塩、しょうゆ、みそ等)を控えめにする
- ・栄養成分表示を見て、塩分の少ない商品を選ぶ
- (例)ドレッシング



25g使用の場合の塩分量